

主编 倪京凤

积极心理学取向的 班级辅导培训手册

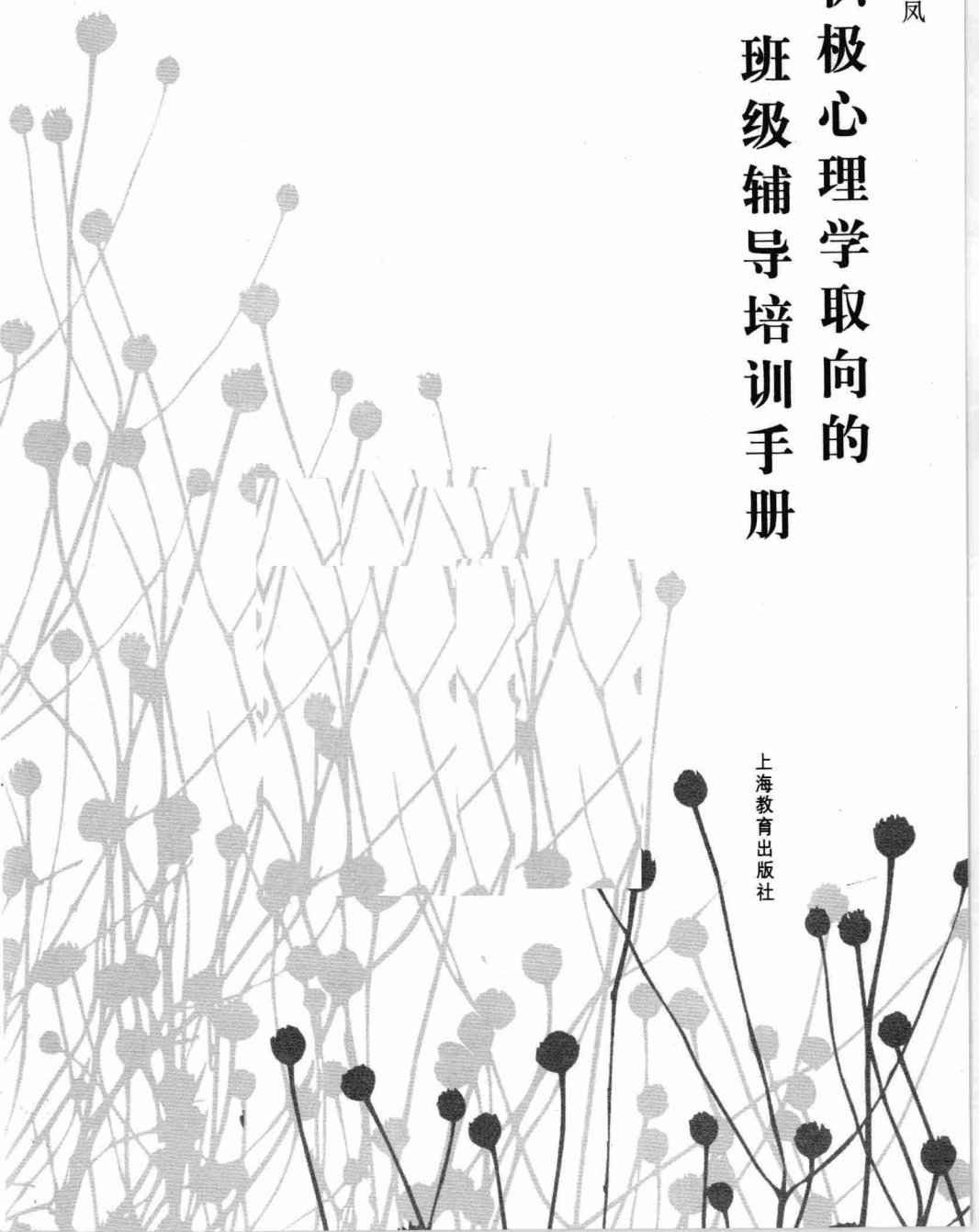
上海教育出版社



主编 倪京凤

积极心理学取向的 班级辅导培训手册

上海教育出版社



图书在版编目(CIP)数据

积极心理学取向的班级辅导培训手册 / 倪京凤主编.
—上海: 上海教育出版社, 2010.6
ISBN 978-7-5444-2946-7

I. ①积... II. ①倪... III. ①心理卫生—健康教育—
中小学 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第089912号

积极心理学取向的班级辅导培训手册

倪京凤 主编

上海世纪出版股份有限公司出版发行
上海教育出版社

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路123号 邮政编码: 200031)

各地新华书店经销 江苏启东人民印刷有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 7.25 插页2

2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5444-2946-7/G · 2280 定价: 16.30元

(如发现质量问题, 读者可向工厂调换)

人之初，性本善。这是中国古代的哲学思想。

我心即佛心，佛心常清静。人人皆有成佛的可能，这是中国人自大唐以来创立的禅学主题思想。

以上两个命题就包含积极心理学的思想内涵，成为中华民族闪耀人文主义光彩而极为宝贵的精神财富。

积极心理学是 20 世纪末在国际上兴起的一种心理学思潮，目标就是要使人的潜力——如“善”、“佛心”等——得到充分发挥，同时也能感受到充分的幸福。它打破了传统心理辅导和教育矫治只关注“问题”或“障碍”的消极模式，在心理健康、德育和人才培养等领域具有革命性意义，也符合东方的人文关怀思想。

说到“关爱”、“诚信”、“勇气”、“智慧”、“正直”、“诚恳”、“感恩”和“宽容”等积极人格品质，我们并不会感到陌生。这些美好的品质，从古至今都存在于东西方的哲学、教育学、伦理学和文学艺术等各类作品中，也是人类弘扬和称颂的精神力量。而对这些美好的品质从心理学上进行系统的实证研究，正是始于积极心理学思潮。

积极心理学对学校心理学、教育学和辅导活动等产生了深远影响。其研究领域主要包括以下三个方面：（1）关注学校教育活动中师生的主观层次的积极体验，包括幸福感、满足、希望和乐观主义等。（2）关注积极的人格特质培养，包括儿童青少年的美感、智慧和才能、创造力、人际交往、正义感和勇气等特质的培养。（3）建立积极的学校组织系统环境，即为下一代的健康成长提供一个良好的支持系统和生态环境，在这种环境里培养儿童青少年的公民美德、责任感、职业道德感等。

由上海市杨浦区教育局、杨浦区教师进修学院领衔组成的“积极心理学取向的班级辅导”课题组,在学校心理健康教育变革中洞察先机,一马当先,将研究的焦点聚集在学校班级这个组织系统上,这是一个创新,也是一个挑战,必将引起国内外研究者、教育家和同行的关注。

两年多来,课题组成员与二十多所参与实验的学校,理论联系实践,观念不断更新,又得到了高校心理学专业研究机构的学术支撑,将研究做得有声有色,现在是收获硕果的时候了。

本书将科学性、教育性、人文性和实践操作技术熔于一炉,体现了积极心理学取向的学校心理健康教育与班级辅导的研究特色。“教师培训篇”关注教师自身教育理念的树立,教师健康心理的形成,以及班级管理方法的更新等,给一线教育工作者带来全新的视角。“班级活动篇”具有实用性和操作性,“巧手支招”和“教海拾贝”可以帮助教师拓宽视野,在班级管理工作中得心应手。“同伴互助篇”中的故事和教育报告短小精悍,生动活泼,可读性强,可以启迪教育工作者的思想火花。“个案集锦篇”展示诸多宝贵的教学经验,可以帮助教师进行更深入的思考。

积极心理学取向的学校心理健康教育和班级辅导充满了生机和活力,许多闪光的东西存在于我们鲜活的日常教育生活中,只要我们用心去关注,努力去挖掘,就一定会出现像本书一样更多的教育成果。

充满希望,也充满期待,更是甚于明天的发展。

是为序。

徐光兴

教育部中小学心理健康教育指导委员会委员
上海市心理学会临床与心理咨询专业委员会主任

2010年1月新春

随着学校心理健康教育的不断深入,人们越来越关注班级层面心理健康教育的开展,因为学校心理健康教育是以培养学生健康心理为宗旨,本质上是发展性、预防性的。基于这个宗旨,我们认为班级群体、学生自身都是积极的辅导资源。

《积极心理学取向的班级辅导培训手册》是倪京凤老师承担的上海市教育科学规划项目的研究成果。本书值得提及的亮点有两个:一是用积极心理辅导的理念开展心理辅导;二是强调班主任是开展学校心理健康教育的基本力量,并且为班主任如何开展班级心理辅导提供了操作方法与案例。

积极心理学(positive psychology)是近年来西方心理学界新兴的研究领域,它对“二战”后心理学中以消极心理学为主导的倾向提出了质疑,主张心理学应研究人类自身拥有的积极品质。它的基本观点是:主张积极的人性观,认为人的本性趋于积极;提倡对人的积极心理品质进行研究,对心理问题作出积极解释;强调积极社会文化环境的建设,等等。由于近年来国内学校心理健康教育逐渐从“问题”取向转变为发展性取向,积极心理学的成果为发展性心理辅导提供了有力的理论支持。

班主任对一个人学生时代的影响是不言而喻的。每个人的学生时代都可能会有一两个记忆特别深刻的班主任老师,在你从朦胧走向成熟的生命历程中留下他们的教诲。当下的教育面临的挑战是前所未有的:一是时代变迁,社会正在发生急剧而深刻的变化,这使人的价值观念、思维方式和行为方式发生了巨大变化;二是年轻学生的变化,他们的身心成长需求较之过去更加趋于多元和多样。当下我们该怎样做班主任,怎样成为学生的良师益友,怎样帮助每个学生健康成长?这的确是一个重要的

教育命题。

- 2 班主任是学生的人生导师,承担着为学生“传道、授业、解惑”的使命。其中“解惑”不仅是解知识之感、社会生活之感,更重要的是解心理之感、成长之感。班主任心理辅导不是“额外”工作,而是本分工作。

其一,每个学生在成长中都会遇到挫折和压力。处于青少年时期的中学生,身心急剧变化,他们内心的独立性、成人感与日俱增,渴望得到别人的尊重和理解,他们生命力旺盛、精力充沛,希望了解周围的世界、体验生活的快乐。由于缺少生活经验、缺少磨难,有些学生常常在遭遇挫折与压力时缺少心理准备和应付能力,由此而产生各种心理困惑乃至心理障碍。这些问题不是思想工作所能解决的,而需要进行心理辅导和心理治疗。

其二,学生成长中的困惑并不完全来自外界的压力,有时也来自内心的需求。一位女孩子告诉班主任,她喜欢上了班级里一个男生。班主任和她一起看了两部电影和一部小说,启示女孩从作品里寻找答案,结果女孩子得到不少关于情感的感悟和理解。其实,这位班主任就是在做心理辅导。心理辅导就是在老师的引导下,学生调动其内心的积极力量,解决自己成长的困惑,提高心理自助能力,促进自己心理健康及人格健全发展。

如何让班主任学习掌握心理辅导的理论与方法?可以有系统的理论培训,但是根据目前的情况,能够理论联系实践的心理辅导专家不多,实际操作有困难。也可以是实践研究与培训结合,以学生和教师成长中的困惑与问题为主线,进行专题讨论,归纳出有效的做法。本书正是体现了后一种思路,它以“教师培训篇”、“班级活动篇”、“同伴互助篇”和“个案集锦篇”四个板块,为班主任提供班级辅导活动与个案辅导的方法。

希望本书的出版受到广大教师的欢迎,并在今后的实践研究中不断完善和修订,既充分体现其实践性、操作性,又在理性提炼上有所进步。

吴增强

上海市教育科学研究院科研处处长、研究员

上海市中小学心理辅导协会理事长

2010年1月



目 录 1

采一抹阳光——积极心理学取向的班级辅导	1
教师培训篇	7
播下“积极”的种子——积极心理学	9
让我聆听你的声音——师生沟通	15
合作无极限——同伴沟通	21
做孩子心路的伴行者——亲子沟通	27
架起双赢的桥梁——亲师沟通	30
掌控自己的“晴雨表”——情绪调控	36
有弹性才能有发展——应对挫折	40
让教师的心里充满阳光——积极心态	44
“晕轮效应”的启示——有效评价	50
班级活动篇	55
镜里镜外的我——认识自己	57
色彩斑斓的我——悦纳自己	60
打开你的心结——培养自信	63
交往直通车——同伴合作	66
解开心灵的方程式——沟通技巧	69
父爱如山,母爱如水——亲子交往	72
心灵的纽带——学会感恩	77

择其善者而从之——美在修养	80
不以规矩,不成方圆——培养习惯	85
练就宽厚的肩膀——承担责任	88
做快乐的传播员——情绪调控	91
走一步,再走一步——直面挫折	95
做自己的探索者——潜力开发	98
舒展梦想的羽翼——放飞理想	102
战胜自己就是英雄——考前辅导	106
我的人生我做主——生涯规划	110
站在十八岁的起点上——未来设计	114
 同伴互助篇	 119
运动会的风波——促合作	121
考试之前——扬自信	126
改选班委——担责任	131
长假回来——建自制	135
父母离婚之后——铸坚强	140
迟到的“二十元”——立诚信	144
紫罗兰的花瓣——怀宽容	148
被遗弃的小猫——育爱心	153
 个案集锦篇	 159
一张选票的分量	160
找回失去的笑容	163
优等生的“贵族病”	166
流水无声,化石无痕	170
特别的爱,给特别的人	174

一颗“不定时炸弹”	177	
一片冰心在玉壶	180	
亦师亦友入其心	184	3
抱抱不哭的孩子	188	
心中的大石头	192	
孩子,请自信地昂起头	195	
道是无情胜有情	198	
爸爸终于同意啦	201	
孩子,伸出你的手	205	
女生“冷暴力”的背后	208	
沉静如秋水,怒发似烽火	211	
我的选择我的路	216	
我的人生我当家	219	
 后记	 223	



采一抹阳光¹

——积极心理学取向的班级辅导

班主任是学校开展心理健康教育的主力军,但在过去的多年中,他们虽然在多方面进行了努力,但平时工作的繁忙和缺少相应的辅导技能使得他们未能发挥应有的作用。对班主任的调查显示,至今还有 46.1% 的班主任认为班级开展心理辅导“缺少时间与精力”,27.3% 觉得“学生问题很复杂”,23.4% 认为“缺乏相应的知识与技能”。面对这样的现状,我们提出以积极心理学取向的班级辅导来引领班主任的学生心理辅导工作,从而提高辅导的有效性。

积极心理学提倡以一种开放和欣赏的眼光看待每一个人,强调重点研究每一个普通人具有的积极力量。这些正是“二期课改”倡导的教育理念,将积极心理学的理论引入学校教育特别是班级辅导,会对学生健康心理的培养有益。积极心理学取向的班级辅导是以积极心理学为理论指导,关注的对象是班级全体学生和与班级学生相关的全体教师,关注的目标是创设班级和谐、温馨的氛围,包括生生关系、师生关系、师师关系,寻找班级生长点,培养学生个体层面和集体层面的积极人格。学生个体层面的积极人格是指增强学生心理免疫力,提高学生的自信心、责任感、抗挫力与自我悦纳程度,发挥多元智能优势,激发学生的潜能,使学生产生幸福感。学生集体层面的积极人格是指增强班级学生团队合作、自主管理的能力,建立温暖、快乐、向上的班集体,使班级学生产生归属感。

对学生而言,积极心理学取向的班级辅导使学生产生积极乐观的情绪体验,学会克服自我方面的担心、羞涩、恐惧等情绪的干扰,冷静地分析挫折原因并坚强地对待挫折;拥有幸福快乐的生活态度,和谐良好的人际关系,自尊、自信的人格品质等;使学生要学、能学、学得快乐。对教师而言,积极心理学取向的班级辅导使每位教师做一个爱生活、爱自己、爱学生、爱教育事业的人,以阳光心态与学生在平等基础上相互欣赏,正确处

理个人与他人的关系;感受幸福,共同成长。对班集体而言,积极心理学取向的班级辅导有利于创设和谐班集体氛围,增强学生归属感,使学生懂得分享、感恩、关爱、宽容,以乐观的态度看待一切,从而能够自觉、主动、自主地融入自己的班集体之中。

一、积极心理学取向的班级辅导之操作

(一) 积极心理学取向的班级辅导在实施过程中应遵循的原则

1. 积极心理学取向的班级辅导强调探寻学生的优势和班级的生长点

以一种开放和欣赏的眼光看待学生,认为在每一位学生身上都具有积极的力量,每一个班级都有各自的特点,班级的发展在于寻找到生长点。以学生外显和潜在的积极品质为出发点和归宿点,不是强调纠正学生的错误和不足,而是寻找并研究学生的各种积极品质并在实践中对这些积极品质进行扩展和培育。

2. 积极心理学取向的班级辅导强调教师和学生的正向思维

以积极的、开放的、建设性的、导向成功的正向思维,有利于促进教师和学生接受变化、前进和发展。热爱生命,确信自己是有意、有价值的人,增加人生幸福、快乐指数。相信自己与其他优秀人群一样有无穷无尽的潜力可以发掘,只要自己努力,就会变得更好。自己主宰自己的命运,即便遇到困难、挫折也能拥有聚焦正面解决问题的策略,采用利导思维,从不利中寻找积极的力量,由此摒弃消极的、封闭的、破坏的、弊导的负向思维。

3. 积极心理学取向的班级辅导强调关注全体与班级有关的人员

班级中的全体学生以及与班级学生有关的全体教师、全体家长,都是班级辅导的主体。以班级为单位的学生心理辅导、同伴辅导是最有效、最受欢迎的形式之一,肯定班级中的每一个学生都有影响他人和被他人影响的积极一面,有效地运用班级辅导中的传感效应,使师生、师师、生生、亲师关系达到和谐。

4. 积极心理学取向的班级辅导强调未来导向,注重发展性评价

查找原因,知道问题的根源或是影响因子固然重要,但更重要的是让学生知道问题解决之后将是怎样的一番景象。要给予学生机会,不能只停留在问题上,以发展的眼光,采用“视角迁移”的技术,把学生放在更大

更宽的成长范围中去评价学生目前的境地。我们就能心平气和地对待学生成长过程中出现的问题,帮助学生健康成长。

5. 积极心理学取向的班级辅导强调教育的整合性

整合学校、家庭、社会的资源,达成教育的一致性,创设温馨、和谐的教育大环境,争取所有的支持系统,是开展班级心理辅导的有效保障,可以设想,一个和睦、关系融洽的学校和家庭氛围必然有利于青少年身心的健康成长,从而使他们体验到更多的积极情感和生活满意度。

6. 积极心理学取向的班级辅导强调学生的积极体验

温馨的班集体,使学生产生归属感,学生热爱并自觉、主动、自主地融入这样的集体,整个过程能使學生产生快乐、愉悦的体验。

(二) 积极心理学取向的班级辅导的实施步骤

第一阶段: 探寻潜质,发现优势。

探寻每一位学生以及每个班集体的优势与潜质。教师采用同感、倾听、欣赏的手段,教师站在学生的角度思考问题,耐心倾听学生的心声,给予学生更多的尊重和支持。教师对学生的欣赏应该是具体的、真实的,具有描述性的,能使學生获得积极的自我认同,以此强化自尊和自我形象。第一阶段旨在增强学生的自信心,同时应培养学生能站在他人的角度思考问题,具有同理心、包容心,能接纳和被他人接纳。鼓励班级中的每一位学生积极向上。

第二阶段: 提升品质,改善关系。

通过开展同伴辅导和团体辅导活动,更多的游戏、更多的情景、更多的体验、更多的互动被学生体验到,学生参与——感受——感悟——行动。通过观察、学习、体验,达到认识自我、探讨自我、接纳自我。积极的情感体验拓展而成积极人格品质,通过增强学生的心理弹性提高学生的耐挫力。班集体创设良好的氛围,使生生、师生、师师、亲子、亲师关系达到和谐发展,更能增强班级凝聚力。

第三阶段: 有效反馈,转化行为。

鼓励学生从行动入手,由行动——小变化——大变化——小特色——突破、成长。在这个过程中,由外而内激发学生内驱力,令学生由内而外产生积极变化。有了好的变化,教师及时给予鼓励和肯定,强化、巩固行为,最终使学生产生对班集体的归属感和人生的幸福感。

第四阶段：实现突破，促进成长。

学生实现一个突破之后，有了成功的体验，就会产生新的追求。教师协助学生寻找新的生长点，学生的成长也就在一个个突破之中逐渐完成。

（三）积极心理学取向的班级辅导在实施过程中可选取的途径

积极心理学取向的班级辅导主要以团体辅导和同伴辅导为主，团体辅导以班级为单位进行，班主任在班集体情境中为学生提供心理帮助与指导。同伴辅导是团体辅导中的一种；同伴辅导在学生间进行，可分为正式和非正式两种。正式的一般由接受过培训的小小学生辅导员担任主持。非正式的为班级学生中的小团体、学生间的相互感染和影响。

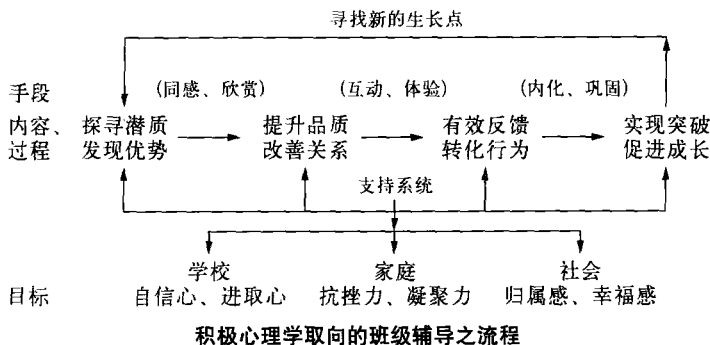
团体辅导是通过班集体内人际交互作用，促进个体在交往中通过观察、学习、体验、认识自我、探讨自我、接纳自我、调整和改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，以发展良好的生活适应的助人过程。班集体的团体辅导注重教师以平等的姿态与学生相处，凸显教师引导作用；注重班集体的氛围创设，凸显学生体验与感悟；注重事情真相探讨，凸显教师入心教育，注重学生间的生生互动，凸显学生自助成长。

各类主题心理教育活动的开展则是班级辅导的又一重要途径，主题心理教育活动是一种以学生为主体、以班主任为主导，围绕某一个主题，运用心理学原理，有计划、有目的地开展形式多样、内容丰富且情景化了的认知、情感教育，引导学生在活动体验中调整认知、情感和行为。促进学生人格完善的心理教育类集体活动。

班级环境渲染、氛围创设是开展班级辅导的前提，温馨的环境由外而内地感染着学生，使学生产生安全感和归属感。调动社会支持系统是实施班级辅导的有效保障。

二、积极心理学取向的班级辅导之流程

班级辅导过程遵循认知发展规律，从认知到情感再落实到行为。辅导内容丰富、手段具体、目标清晰。在整个辅导流程中需要有学校、家庭、社会的整合作为支持系统，来协同促进学生的成长。具体流程如下图。



三、积极心理学取向的班级辅导之实践

班级辅导的主要实施者是班主任,班主任教育理念的转变和提升以及心理辅导技巧的掌握,是开展积极心理学取向的班级辅导的首要任务。经过两年多的实践,我们已有一批班主任能主动运用积极心理学的理论与技术开展班级辅导。艾老师的“一张选票的重量”站在未来的角度,相信“扬善”比“惩恶”的效果更积极、更明显。他提前预支给学生一个他最想得到的梦想,让他在感动中自动产生压力,而这种压力又是一种动力,促使他向目标迅速迈进。汪老师的“抱抱不哭的孩子”运用同感技术与学生真诚谈话,取得学生的信任,最终帮助学生从学习焦虑中解脱出来。老师们运用积极心理学的理论与技巧于班级辅导中的例子还有很多。

采一抹阳光,沁人心脾,照亮班级,温暖满屋。当我们以开放、欣赏的眼光去看待学生的潜能、动机和能力时,我们会发现很多过去从未发现的事实。因此,我们要让每一个情景都能使学生产生积极体验,让每一个氛围都能使学生受到感染、感动,让每一个教师拥有全新的聚焦学生的视角,让每一个学生的身心得到和谐健康发展,最终使班集体建设进入一个崭新的阶段。

(倪京凤)

经济全球化和信息时代的到来以及环境的急剧变化,使人们的生活方式发生了巨大变化,学习和工作的压力越来越大,生活节奏越来越快。人类在享受这些变化带来的方便快捷和生活水平提高的同时,也付出了沉重的代价。代价之一就是人的心理问题也越来越多样化、复杂化了。在学校里的反映就是:学生厌学、逃学、焦虑、抑郁、上网成瘾、偏执、敌对、冲突、自虐、自伤自残等问题正不断挑战学校教育工作者。中学生伤人与自杀等极端事件在媒体中也有报道。教师的情绪问题和心理健康问题已引起社会的关注。学校教育工作者比以往任何时候都清楚地认识到学校心理健康教育的重要性。我们前期的调查也显示,百分之百的班主任认为教师应该具备基本的心理辅导理论和技巧。

以往心理学过于关注问题的解决,成为一种“消极”心理学,因为它关注的不是全部的人,而只是部分有问题的人。而积极心理学提供了一个新的视角:主张以人的积极力量、善良和美德为研究对象,强调心理学不仅要帮助处于某种逆境的人们知道如何求得生存和发展,更要帮助那些处于一般情境下的人们提高生活品质和内心的幸福感。

对于学校的学科教师和班主任来说,平时获取心理学方面的专业知识和有效的操作方法的途径是很有限的,本篇就是想提供给学校及教师一个针对性强、操作性强的培训方案。每一位教师在阅读之后能初步了解积极心理学的相关知识,改变当下既有的工作和生活状况,给自己的生活带来一抹阳光,提高生活质量和内心的幸福感。同时还能将培训方案直接应用于学校教师校本培训,让更多的教师了解积极心理学理念,改进教育管理方法。